

9.08 Angstig, gedeprimeerd wakker worden

Erik

'Woensdag werd ik met een beroerd gevoel wakker. Ik had niet best geslapen, ik was moe en duf. Ik had een hele werkdag voor me en ik voelde de oude vertrouwde wanhoop alweer opkomen. Terwijl ik me daar ellendig lag te voelen, herinnerde ik me op een of andere manier mijn ademhaling - ik nam een ademruimte. Daarna bleef ik in bed een poosje gewoon mijn ademhaling volgen en ik stemde af op de gewaarwordingen in mijn lichaam. Het klinkt gek, maar daarna voelde ik me anders – nog steeds moe, duf en doodziek van alles, maar het leek niet zo rampzalig meer!'

Peggy's klomp in haar maag

[...] toen bedacht Peggy een meditatieoefening voor zichzelf. Elke ochtend keerde ze zich naar de ervaring die haar 'opwachtte' bij het ontwaken. Ze begroette de afschuwelijke klomp in haar maag of haar keel, ten volle erkennend hoe naar die voelde: 'Daar ben je dan; ik zie je wel.'

Vervolgens liep ze er niet van weg, maar onderzocht het afschuwelijke gevoel *als gevoel*. Wat was het voor iets? Met welke andere gevoelens ging het gepaard?

Ze erkende dat de aanwezigheid van het gevoel inhield dat er ergens iets was dat ze als bedreigend ervoer. Maar, en dat was een grote verandering, ze hield zich nu niet langer bezig met de details van die dreiging. Ze deed geen poging een moeilijke of bedreigende situatie, die ze in haar verbeelding al voor zich zag, op te lossen. Het eerste wat ze nu deed, was met meer bewustheid en aanvaarding reageren op de gevoelens van het zich bedreigd voelen. Met die verandering kwam de erkenning dat de situatie vroeg om vriendelijkheid en zachtmoedigheid, niet om analytische probleemoplossing. 'Je hoeft niet te weten wat de details zijn vanmorgen – die doen er niet toe. Wat er toe doet is vriendelijkheid en zachtheid voor jezelf!'

Als ze tijd had, omringde ze het afschuwelijke gevoel met vriendelijke aandacht en ademde ze er met milde bewustheid naartoe, niet als een slimme manier om ervan af te komen, maar om warmte te brengen naar alle aspecten van haar ervaring. Vaak kwam er, als ze bewust naar het gevoel toe ademde, een beeld bij haar op waarin het afschuwelijke gevoel een kei op een strand was, waar de zee zacht omheen kabbelde, waarbij de golfjes de bewegingen van haar ademhaling volgden; golfje na golfje beroerde hem teder en zorgzaam en omgaf hem met warmte en mededogen. Peggy constateerde dat de angst nog wel bleef komen, maar geleidelijk wat minder vaak en wat minder intens. En als hij kwam, kon ze er nuchterder onder blijven.

[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, aangepast]